

W235 NA 685-095000



©2007 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. HEART ZONES is a trademark of Sally Edwards.

digital heart rate monitor



TIMEX

DIGITAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

English

page 1

Français

page 45

Español

página 89

Português

página 131

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Descripción General	89
Botones del reloj	91
Símbolos en la pantalla	91
Recursos	92
Recursos impresos	92
Recursos en Internet	92
Para establecer su mejor rango de pulso	93
Monitor de Ritmo Cardíaco Digital	94
Antes de comenzar	94
Para usar su monitor de ritmo cardíaco digital	94
Sugerencias para el monitor de ritmo cardíaco digital	96
Hora del Día	97
Para programar o ajustar la hora, fecha y señales sonoras	97
Para cambiar las zonas horarias	100
Sugerencias para la hora	100
Ejemplo de Hora del Día	101
Cronógrafo	102
Terminología de cronógrafo	102
Para operar el cronógrafo:	103
Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo	104
Ejemplo del modo Cronógrafo	105
Temporizador	106
Para fijar el temporizador	106
Para operar el temporizador	107
Sugerencias & trucos del modo Temporizador	107
Ejemplo del modo Temporizador	108

Recuperación	109
Acerca del pulso de recuperación	109
Para determinar manualmente un pulso de recuperación	110
Revisión	111
Para revisar los datos de la actividad	112
Sugerencias & Trucos del Modo Revisión	113
Programación del Monitor de Ritmo Cardíaco	113
Para establecer un rango de pulso deseado	114
Rangos de pulso deseados preestablecidos	114
Rango de pulso deseado manual	115
Para fijar otros datos estadísticos del pulso.	116
Sugerencias para el monitor de ritmo cardíaco digital	117
Alarma	118
Para fijar la alarma	118
Sugerencias & Trucos del Modo Alarma	119
Cuidado y Mantenimiento	120
Monitor digital de pulso	120
Pila	120
Pila del medidor cardíaco digital	120
Reemplazo de la pila del reloj	122
Luz nocturna INDIGLO®	122
Resistencia al agua	122
Reloj	122
Monitor digital de pulso	123
Garantía y Servicio	123
Servicio	126

DESCRIPCIÓN GENERAL

¡Felicitaciones!

Con la compra de su monitor de ritmo cardíaco Timex® digital usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Su monitor de ritmo cardíaco digital le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores claves de su nivel de estado físico personal.

Comprobará que el monitor de ritmo cardíaco digital es una ayuda para su estado físico fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe tomarse el tiempo para familiarizarse con sus componentes y sacarle el máximo rendimiento.

Por lo tanto, explore las características y funciones del monitor de ritmo cardíaco digital y obtenga un manejo básico de este dispositivo para el estado físico. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero en su idea de mejorar su estado físico!

Un corazón en forma

Hallazgos recientes sobre el estado físico indican que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin exagerar. Tan sencillo como:

- ❖ Ejercitar de 3 a 4 veces a la semana.
- ❖ Ejercitar de 30 a 45 minutos durante cada sesión de ejercicio
- ❖ Ejercitar al pulso apropiado

Nota: Siempre consulte con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

El pulso representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección del rango de pulso apropiado condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un buen estado físico.

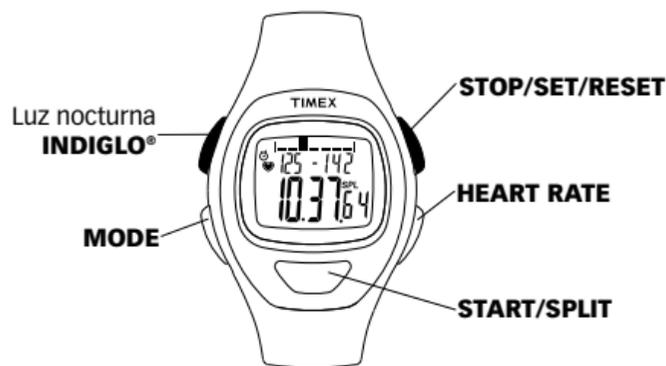
Una vez programado, el monitor de ritmo cardiaco digital puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en el rango de ejercicio que escogió o indicarle si no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

ADVERTENCIA:

Éste no es un aparato médico y no se recomienda que lo utilicen personas con afecciones cardíacas graves.

La transmisión adecuada de los datos del pulso puede verse entorpecida por las interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su piel y el medidor cardiaco digital, u otros factores.

Botones del reloj



NOTA: El uso específico de estos botones varía según el modo. Consulte cada modo para obtener más información sobre cómo usar los botones del reloj.

Símbolos en la pantalla

- 👉 Observará el símbolo del contorno de un corazón a medida que el reloj busca la señal del medidor cardiaco (pulsómetro) digital.
- 👉 Observará que el símbolo del contorno de un corazón se llena cuando el reloj ha localizado la señal del medidor cardiaco digital. Este símbolo continuará destellando a medida que el reloj reciba la señal del medidor cardiaco digital.
- 🕒 Observará el símbolo del cronómetro para indicarle que el reloj lleva el conteo de la actividad en el modo de cronómetro.

- ⌚ Observará el símbolo del reloj de arena para indicarle que el reloj lleva el conteo de la actividad en el modo temporizador.
- 🔔 Observará el símbolo del reloj de alarma para indicarle que ha puesto la alarma para indicarle a una hora designada.
- 🎵 Observará el símbolo de la melodía para indicarle que ha puesto el timbre de hora para que suene a cada hora.

Recursos

Recursos impresos

Complementando este manual, su Monitor digital de ritmo cardiaco incluye estos valiosos recursos:

- ❖ **Guía del usuario de los medidores de estado físico:** Información completa para la programación, operación y mantenimiento de su Monitor digital de pulso.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (recursos para triunfar en rangos de pulso, sólo para clientes en EUA):** Información para usar su medidor de frecuencia cardiaca digital con el programa de estado físico Heart Zones® Training System (sistema de entrenamiento de zonas cardiacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón

Recursos en Internet

El sitio web de Timex® ofrece información útil para ayudarle a optimizar su monitor de ritmo cardiaco digital.

- ❖ Registre su producto en www.timex.com

- ❖ Vaya a www.timex.com/hrm/ para obtener más información sobre los monitores de ritmo cardiaco Timex®, incluidas las listas de las funciones.
- ❖ Vaya a www.timex.com/fitness/ para obtener consejos sobre aptitud física y entrenamiento con los monitores de ritmo cardiaco Timex®.

Para establecer su mejor rango de pulso

Hay cinco rangos de pulso básicos. Sólo seleccione un rango que corresponda a su porcentaje de pulso (ritmo cardiaco) máximo (%MAX) según la meta de estado físico que desea alcanzar durante un ejercicio específico.

RANGO	% MAX	Objetivo	Beneficio
1	50% al 60%	Ejercicio liviano	Mantiene un corazón saludable y en forma
2	60% al 70%	Control de peso	Se pierde peso y se disminuyen grasas
3	70% al 80%	Aeróbico básico	Incrementa la estamina y la resistencia aeróbica
4	80% al 90%	Preparación óptima	Mantiene un estado físico excelente
5	90% al 100%	Entrenamiento atlético de élite	Se logra un estado atlético magnífico

Antes de programar su rango deseado, se necesita determinar el pulso máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el pulso máximo. El

folleto *Heart Zones® Tools For Success* incluido en el empaque de monitor de ritmo cardiaco Personal (solamente para clientes en los Estados Unidos) proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success* (solamente para clientes en EE. UU.) usted podría pensar en usar el método según la edad.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, alguien de 35 años comenzaría con 220 y restaría 35 (la edad de la persona) lo que da un pulso máximo estimado de 185.

Una vez que sepa el pulso máximo, puede establecer los rangos descritos en la tabla de la página anterior.

MONITOR DE RITMO CARDIACO DIGITAL

Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de estado físico y pulso máximo, Timex recomienda que ingrese esta información en el modo PROGRAMACIÓN del monitor. Esto le permitirá ajustar su Monitor digital de pulso a sus parámetros personales. Para más información sobre el modo PROGRAMACIÓN del monitor, ir a las páginas 113 a 118.

Para usar su monitor de ritmo cardiaco digital

Para obtener información más detallada sobre el uso y cuidado del monitor de ritmo cardiaco digital, consulte la *guía del usuario del medidor de estado físico* enviada con su producto.

1. Moje las almohadillas del medidor cardiaco digital.
 2. Centre el medidor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.
 3. Pulse MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronómetro o Contador, usted puede ver el pulso.
 4. Mientras está de pie al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de frecuencia cardiaca u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima el botón HEART RATE de su reloj. Aparecerá el icono del contorno de un corazón que indica que el reloj espera la señal del medidor de pulso. Cuando el reloj comience a recibir una señal, el contorno del corazón cambia a la figura de un corazón que comienza a latir.
 5. Comience la actividad.
- NOTA:** El reloj registra automáticamente el pulso y otros datos estadísticos acerca de la actividad (disponible en modo de revisión) sólo si funciona en modo cronógrafo durante su actividad.
6. Si el reloj está programado para avisarle cuando pasa por encima o por debajo del rango de pulso elegido pulse y mantenga el botón HEART RATE para apagar la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese al rango elegido. Cuando apague la alarma, verá el mensaje HOLD ALERT OFF (mantenga pulsado para apagar). Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje ALERT OFF (alarma apagada). De manera inversa, cuando encienda la alarma, verá el mensaje HOLD ALERT ON (mantenga pulsado para encender). Siga



pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT OFF (alarma sonora encendida).

7. Cuando haya terminado su actividad en el modo cronógrafo, pulse STOP/SET/RESET para dejar de registrar los datos de la actividad.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo de revisión. Este modo incluye el pulso y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios. Vea más información acerca del modo de revisión en las páginas 111 a 113.

Sugerencias para el monitor de ritmo cardiaco digital

El reloj y el medidor cardiaco digital deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del pulso, usted puede recibir el mensaje NO HRM DATA en la visualización del Reloj. Intente lo siguiente:

- ❖ Acorte la distancia entre el reloj y el medidor cardiaco digital.
- ❖ Ajuste la colocación del medidor cardiaco digital y la banda elástica del pecho.
- ❖ Asegúrese que las almohadillas del medidor cardiaco digital estén húmedas.
- ❖ Revise la pila en el medidor cardiaco digital y reemplácela si es necesario.
- ❖ Aléjese de otros monitores de ritmo cardiaco u otras fuentes de interferencia radial o eléctrica.

HORA DEL DÍA

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas. Usted debe fijar por separado la hora del día para cada zona horaria.

Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz.

MODE

Pulse para ir al siguiente modo, dígito, opción de programación o grupo.

START/SPLIT

Pulse para ver o cambiar las zonas horarias o para aumentar o cambiar la programación.



STOP/SET/RESET

Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE

Pulse para disminuir o cambiar la programación o cambiar entre modos de pantalla.

Para programar o ajustar la hora, fecha y señales sonoras

1. Pulse MODE hasta que el modo Hora del día aparezca y muestre la hora actual.
2. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET hasta que aparezcan brevemente las palabras HOLD TO SET en la visualización seguidas por SET TIME con el número 1 intermitente en la esquina inferior derecha.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para cambiar entre la zona horaria primaria (T1) o secundaria (T2).

4. Pulse MODE (NEXT) para programar la hora para la zona horaria escogida. En la pantalla aparecerá la hora con el valor de las horas destellando.
5. Haga los ajustes que desee como se indica en la tabla de las dos páginas siguientes.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
7. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Puede hacer los ajustes de hora del día a este reloj descritos en las tablas que aparecen en esta página y la siguiente.

Grupo de programación	Ajuste
Hora	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Minuto	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Segundero	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para llevar los segundos a cero.
Día de la semana	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los días de la semana o HEART RATE (-) para atrasarlos.
Mes	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los meses o HEART RATE (-) para atrasarlos.

Grupo de programación	Ajuste
Fecha	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de la fecha o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Hora con formato de 12 ó 24 horas	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también sobre los segundos en el pantalla de hora.
Presentación del mes y día	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar la presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, 15 de marzo puede aparecer como 3-15 (MM-DD) o 15.03 (DD.MM).
Señal sonora cada hora	Pulse START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.
Sonido al Pulsar	Pulse START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre el sonido al pulsar activado o desactivado. Cuando enciende el sonido del botón al pulsar, su reloj emitirá un sonido cada vez que oprima un botón que no sea el de INDIGLO®.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, pulse y mantenga START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

Para cambiar las zonas horarias

El reloj puede seguir dos zonas horarias (T1 y T2). Para ver la segunda zona en el modo horario, pulse START/SPLIT. Destellará T1 o T2 en la esquina inferior derecha lo que indica la zona horaria alternativa. Puede cambiar de T1 a T2 o de T2 a T1 siguiendo estos pasos:

1. Pulse y sostenga START/SPLIT hasta que aparezca HOLD FOR TIME 1 o HOLD FOR TIME 2.
2. Continúe sosteniendo hasta que la hora cambie y el reloj emita un sonido.

Sugerencias para la hora

- ❖ Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo en el reloj pulsando MODE hasta que aparezca la hora en pantalla.
- ❖ El reloj no ajusta automáticamente la hora de verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, se debe ajustar la hora manualmente.
- ❖ El reloj pasa automáticamente del 28 de febrero al 1 de marzo. Para ajustar un año bisiesto, se debe establecer la fecha manualmente al 29 de febrero. El reloj entonces pasará automáticamente del 29 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando STOP/SET/RESET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.

- ❖ Con el cronógrafo o el temporizador corriendo junto con el medidor cardíaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

- 1) Hora del Día con Día/Mes/Fecha;
- 2) Barra de zona de entrenamiento/Pulso;
- 3) Barra de zona de entrenamiento/Tiempo de vuelta o intervalo;
- 4) Pulso/tiempo de vuelta o intervalo;
- 5) Tiempo de vuelta o intervalo/pulso; o
- 6) Solamente pulso.

Ejemplo de Hora del Día

Suponga que usted vive en San Francisco y trabaja con un cliente en Singapur. Como toda persona ocupada, es imperativo que lleve cuenta de la hora, de modo que ajusta T1 a su hora local. Pero también es importante tener un rápido recordatorio de la hora de su cliente, por lo tanto usted ajusta T2 a la hora de Singapur. Con ambas zonas horarias disponibles, puede revisar rápidamente la hora de su cliente o incluso cambiar su reloj para mostrar T2 cuando usted viaje a Singapur.

CRONÓGRAFO

El modo Cronógrafo funciona como la central principal de datos de ejercicios de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta por 100 horas. También puede recuperar información de hasta 30 vueltas.

Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz.

MODE
Pulse para ir al siguiente modo, o mostrar de inmediato una nueva vuelta o intervalo.

START/SPLIT
Pulse para comenzar a tomar el tiempo, tomar una vuelta o intervalo, o continuar tomando el tiempo después de una pausa.



STOP/SET/RESET
Pulse para borrar los datos del cronógrafo, escoger entre formato de vuelta o intervalo, o poner pausa o parar el cronógrafo.

HEART RATE
Pulse para cambiar entre vistas de pantalla

Terminología de cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** El cronógrafo registra fracciones de tiempo por la duración de su actividad.
- ❖ **Vuelta:** El tiempo de vuelta registra segmentos separados de su actividad.
- ❖ **Intervalo:** El intervalo acumulativo registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actividad actual.

- ❖ **Tomando una vuelta o tiempo acumulativo:** Cuando usted toma una vuelta o el tiempo acumulativo, el cronógrafo registra un tiempo y comienza a cronometrar automáticamente uno nuevo.

Para operar el cronógrafo:

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Pulse y sostenga STOP/SET/RESET para borrar los datos del cronógrafo.
3. Pulse STOP/SET/RESET para elegir entre el formato de pantalla de vuelta y tiempo acumulativo. No puede elegir un formato de pantalla si el cronógrafo está funcionando o no se reinicializó.
4. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje. En la pantalla aparecerá el símbolo (⊙).
5. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el número de vuelta o intervalo, el pulso promedio durante ese tiempo (de vuelta o intervalo) si se están recibiendo los datos del medidor cardiaco digital.
6. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o el intervalo O espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.
7. Pulse STOP/SET/RESET para detener el cronometraje cuando usted quiere tomar un descanso o llega al final de su actividad.

NOTA: El temporizador de recuperación del pulso comenzará automáticamente (durante 1 ó 2 minutos, como lo haya puesto el usuario) después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del medidor cardiaco digital. Para información adicional acerca de la recuperación del pulso, vea las páginas 109 y 110.

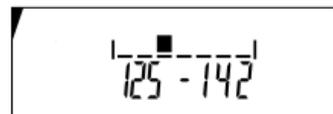
8. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronometraje O pulse y sostenga STOP/SET/RESET para regresar a la pantalla del cronógrafo y ponerlo en cero.

Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- ❖ Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras corre el cronógrafo. El símbolo de cronómetro (⌚) aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía funciona.
- ❖ Cuando hace funcionar el reloj en modo cronógrafo con el medidor cardiaco digital, acumulará datos cardiacos en el modo de revisión, que incluyen:
 - 1) Cuánto tiempo permanece su pulso dentro del rango de pulso deseado;
 - 2) Pulso promedio, máximo y mínimo;
 - 3) Calorías totales quemadas;
 - 4) Último pulso de recuperación; y
 - 5) Pulso promedio para cada vuelta o intervalo registrado.
- ❖ Con el cronógrafo corriendo junto con el medidor cardiaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
 - 1) Número de vuelta/intervalo o tiempo de intervalo;
 - 2) Barra de zona de entrenamiento/Pulso;
 - 3) Barra de zona de entrenamiento/Tiempo de vuelta o intervalo;
 - 4) Pulso/tiempo de vuelta o intervalo;

- 5) Tiempo de vuelta o intervalo/pulso; o
- 6) Solamente pulso.

- ❖ La barra de la zona de entrenamiento le permite ver gráficamente dónde está su corazón con respecto a los extremos del rango de pulso deseado seleccionado. La flecha izquierda (◀) destellará si está por debajo del rango de pulso deseado y la flecha derecha (▶) destellará si está por encima del rango de pulso deseado.



Vea otra imagen de la barra de la zona de entrenamiento, la figura de la página 102.

Ejemplo del modo Cronógrafo

Escuchó recientemente que el método de correr/caminar puede ayudarle a incrementar su resistencia general y quemar más calorías. Este método propone correr por un rato seguido por una corta caminata. Usted decide utilizar el modo Cronógrafo como ayuda para ensayar este método. Pulse START/SPLIT para comenzar a correr y luego de 10 minutos de carrera pulse START/SPLIT de nuevo y camine por 2 minutos. Continúe usando estas dos secuencias de cronometraje hasta que haya completado 60 minutos de correr/caminar.

TEMPORIZADOR

El modo temporizador básico le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj cuenta regresivamente hasta cero (es decir, 10, 9, 8, ...).



NOTA: Usted puede pulsar cualquier botón en el modo temporizador para silenciar la alarma que suena cuando el temporizador llega a cero.

Para fijar el temporizador

1. Pulse MODE hasta que TIMER aparezca.
2. Pulse STOP/SET/RESET hasta que "SET" aparezca brevemente en la pantalla, seguido por el temporizador con el valor de hora que destella.
3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar los valores o HEART RATE (-) para disminuir el valor. Esto se aplica para horas, minutos y segundos.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, pulse y mantenga START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente valor de horas, minutos y segundos.
5. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Para operar el temporizador

1. Pulse START/SPLIT para iniciar el conteo regresivo del temporizador. En la pantalla aparecerá el símbolo del reloj de arena (⌘).
2. Pause el conteo regresivo pulsando STOP/SET/RESET.
3. Retome el conteo regresivo pulsando START/SPLIT nuevamente o reinicie pulsando y manteniendo STOP/SET/RESET nuevamente hasta que las palabras HOLD TO RESET aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original del conteo regresivo.
4. Cuando el temporizador llega a cero, suena una breve alerta y habrá un destello de la luz nocturna INDIGLO®. Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.

Sugerencias & trucos del modo Temporizador

- ❖ Puede pulsar MODE dentro del modo Temporizador para pasar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del reloj de arena seguirá visible para indicar que el temporizador está funcionando.
- ❖ Puede repetir el conteo regresivo si pulsa inmediatamente START/SPLIT al final una vez que ha parado la alerta.

❖ Con el temporizador corriendo junto con el medidor cardiaco digital, puede cambiar la pantalla del modo temporizador si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

- 1) Tiempo de cuenta regresiva;
- 2) Barra de zona de entrenamiento/Pulso;
- 3) Barra de zona de entrenamiento/tiempo de cuenta regresiva;
- 4) Pulso/tiempo de cuenta regresiva;
- 5) Tiempo de cuenta regresiva/pulso; o
- 6) Solamente pulso.

Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una caminata de 30 minutos durante su hora de almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para marcar el tiempo de modo que no regrese tarde de su hora de almuerzo, programa su temporizador a 15 minutos. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle empezar a caminar de vuelta a su oficina. Usted comienza de inmediato otro conteo regresivo de 15 minutos, que le ayuda a verificar cuánto tiempo tiene para regresar a su oficina.

RECUPERACIÓN

Acerca del pulso de recuperación

El pulso de recuperación es un indicador del estado físico y del nivel de entrenamiento. A medida que su estado físico mejore, su pulso volverá más rápido a una frecuencia cardiaca más baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de estado físico cardiovascular.

Un pulso de recuperación más lento puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

Su pulso de recuperación representa el cambio en la frecuencia cardiaca durante un tiempo determinado. El monitor de ritmo cardiaco digital registra el cambio en el pulso durante un periodo de 1 ó 2 minutos.



Para determinar manualmente un pulso de recuperación

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del pulso comenzará automáticamente después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del medidor cardiaco digital. También puede iniciar manualmente un pulso de recuperación después de detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.

NOTA: A partir de esta pantalla, usted establece la duración del pulso de recuperación registrado al final de una sesión de cronógrafo.

2. Pulse STOP/SET/RESET para elegir entre un tiempo de pulso de recuperación de 1 ó 2 minutos.
3. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el pulso al comienzo del periodo de recuperación seguido del pulso actual. La línea de abajo mostrará el tiempo que falta en la cuenta regresiva de recuperación.

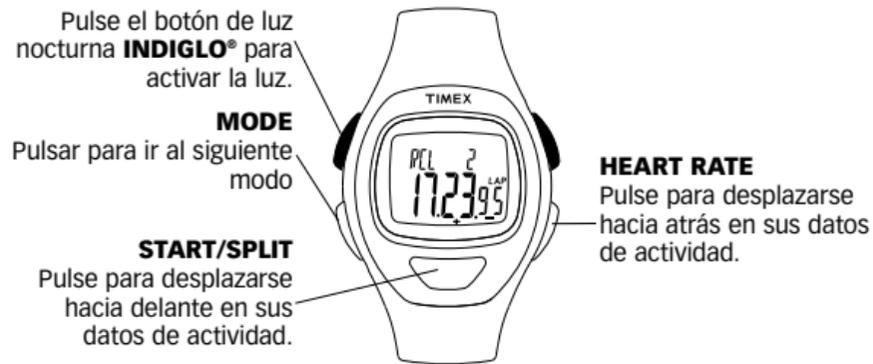
NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo datos válidos del pulso del medidor cardiaco digital. Sin un pulso actual, en la pantalla se leerá NO HRM DATA al terminar el periodo de recuperación. Si el pulso inicial es más bajo que el pulso final, en la pantalla se leerá NO REC.

4. Al finalizar el conteo de 1 ó 2 minutos, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su pulso una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como la recuperación.

5. Puede volver a iniciar un periodo de recuperación de 1 ó 2 minutos si repite el paso 3.

REVISIÓN

El modo Revisión le permite recuperar la información total grabada por el cronógrafo para su actividad más reciente.



La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- ❖ **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- ❖ **Tiempo en rangos:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el pulso se encuentra entre los límites de rango inferior y superior que usted programó.
- ❖ **Pulso promedio:** El pulso promedio alcanzado durante una actividad.

- ❖ **Pulso máximo:** El pulso más rápido registrado durante una actividad.
- ❖ **Pulso mínimo:** El pulso más lento registrado durante una actividad.
- ❖ **Calorías totales:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que ingresó cuando programó el monitor de ritmo cardiaco digital, el pulso promedio durante su actividad y el tiempo en que efectuó en la actividad.
- ❖ **Pulso de recuperación:** El resultado del último cálculo del pulso de recuperación.
- ❖ **Recuperar tiempo de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el pulso promedio para cada segmento de su ejercicio.

Para revisar los datos de la actividad

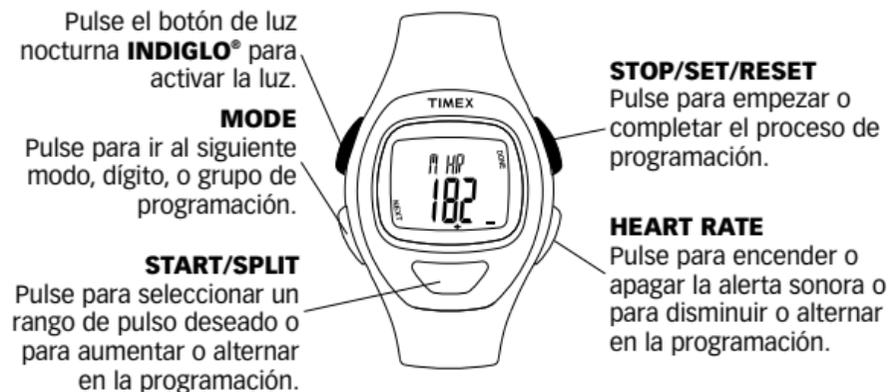
1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) desplazarse dentro de los datos de la actividad.

Sugerencias & Trucos del Modo Revisión

- ❖ Cuando usted reinicia el cronógrafo desde cero (la posición de reinicio) para su siguiente actividad, se borran los datos de resumen de la actividad anterior, excepto el pulso de recuperación.
- ❖ Sin el medidor cardiaco digital, usted verá el tiempo total y recuperará la vuelta o intervalo en el modo de revisión, junto con el último pulso de recuperación registrado.

PROGRAMACIÓN DEL MONITOR DE RITMO CARDIACO

El modo de programación del monitor de ritmo cardiaco le permite seleccionar datos estadísticos clave para usar con su monitor de ritmo cardiaco digital.



Para establecer un rango de pulso deseado

Usted puede elegir uno de los rangos de pulso deseados preestablecidos o establecer el rango de pulso deseado manualmente adecuado a sus necesidades.

Rangos de pulso deseados preestablecidos

Los rangos de pulso deseado preestablecidos descritos en la siguiente tabla corresponden a su valor de pulso máximo (MHR).

Zona	Límite inferior	Límite superior
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine el rango que desea usar revisando la tabla de la página 93.

Para elegir un rango de pulso deseado preestablecido:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode.
2. Pulse START/SPLIT para moverse entre los rangos de pulso deseados (marcados de ZONE 1 a ZONE 5).
3. Pulse HEART RATE para encender o apagar la alarma sonora . Si enciende la alerta sonora, el reloj sonará para avisarle cuando pasa por encima o por debajo del rango de pulso elegido y continuará sonando hasta que regrese al rango deseado.

4. Pulse MODE para guardar su rango deseado elegido y salir del modo de programación del monitor de pulso. Cuando deje el modo programación del monitor de pulso, el reloj usará el rango que usted haya seleccionado para hacer todas las operaciones y registros de los datos del pulso.

Rango de pulso deseado manual

El rango de pulso manual le permite adecuar los límites superior e inferior de su rango de pulso deseado. Usted podría usar rango de pulso deseado manual cuando el intervalo de 10% de los rangos de pulso deseado preestablecido es muy grande o muy pequeño para sus metas de ejercicio.

Para establecer un rango de pulso deseado manual:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode.
2. Pulse START/SPLIT hasta que aparezca MANUAL.
3. Pulse STOP/SET/RESET para ingresar el proceso de programación. Verá que la palabra MANUAL destella en la pantalla.
4. Pulse MODE (NEXT) para comenzar a programar los rangos superior e inferior del pulso deseado.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella o HEART RATE (-) para disminuir el valor que destella, o MODE (NEXT) para avanzar al siguiente valor.
6. Cuando haya terminado de programar los límites superior e inferior del rango de pulso deseado, puede pulsar STOP/SET/RESET (DONE) para guardar su programación y salir del proceso de programación o puede continuar ajustando otros datos estadísticos del pulso.

Nota: Si sus valores superior e inferior tienen menos de 5 pulsaciones por minuto de diferencia, el reloj ajustará el límite inferior para que sea 5 ppm. menor que el límite superior.

Para fijar otros datos estadísticos del pulso.

Además de seleccionar un rango de pulso deseado, es importante que establezca su peso, frecuencia cardiaca máxima y pulso para mostrar. La información exacta usada en estas opciones ayuda a ajustar su monitor de ritmo cardiaco digital a sus necesidades específicas de estado físico.

Para fijar otros datos estadísticos del pulso:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode.
2. Pulse STOP/SET/RESET para ingresar el proceso de programación. Verá que su rango de pulso deseado destella en la pantalla.
3. Haga el ajuste deseado presionando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). Al presionar START/SPLIT (+) en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar HEART RATE (-) se disminuirá un valor. En otros casos pulsando START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) se cambia entre dos opciones o se circula en un grupo de programación.
4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito que desea programar o al siguiente grupo de programación.
5. Pulse STOP/SET/RESET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
6. Pulse MODE para salir de la programación del monitor de ritmo cardiaco.

Puede hacer los ajustes que se describen en la tabla.

Grupo de programación	Pantalla	Descripción
Peso		Usted puede ingresar su peso actual y si su peso aparece en libras (lb.) o kilogramos (kg). Este número se usa para ayudar a calcular cuántas calorías se queman durante su actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 22 libras (10 kg) o superior a 550 libras (250 kg).
Pulso máximo		El valor del pulso máximo se usa para determinar sus rangos de pulso deseado y también sirve de referencia para mostrar el pulso en términos de porcentaje máximo (%MAX). El pulso máximo no se puede fijar en menos de 80 o más de 240 pulsaciones por minuto (ppm).
Visualización del pulso		A su elección, el pulso podrá mostrarse en pulsaciones por minuto (ppm) o como porcentaje del máximo (%MAX).

Sugerencias para el monitor de ritmo cardiaco digital

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de pulso presionando STOP/SET/RESET (DONE).

- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.

ALARMA

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma para avisarle a una hora preestablecida. Cuando el reloj llega a una alarma programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO® destella durante 20 segundos.

Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz.

MODE
Pulse para ir al siguiente modo o dígito.

START/SPLIT
Pulse para aumentar el valor de programación o para encender o apagar la alarma.



STOP/SET/RESET
Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE
Pulsar para disminuir el valor de programación.

NOTA: Cuando suene la alarma, puede pulsar cualquier botón del reloj para silenciarla.

Para fijar la alarma

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Alarma.
2. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET hasta que SET aparezca

brevemente en la pantalla, seguido de la hora con el valor de horas que destella. Si el reloj estuviera en el formato de 12 horas, también destellará el dato AM/PM.

3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, pulse y mantenga START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor de minutos.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
6. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Sugerencias & Trucos del Modo Alarma

- ❖ Para activar o desactivar la Alarma sin entrar en el modo programación, oprima el botón START/SPLIT mientras esté en el Modo ALARMA.
- ❖ Si usted cambia cualquier ajuste de la alarma, automáticamente la deja activada.
- ❖ Cuando programa la alarma, el símbolo del reloj de alarma (☞) aparece en el modo Hora del Día.
- ❖ Cuando suene la alarma, puede pulsar cualquier botón del reloj para silenciarla.
- ❖ Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Monitor digital de ritmo cardiaco

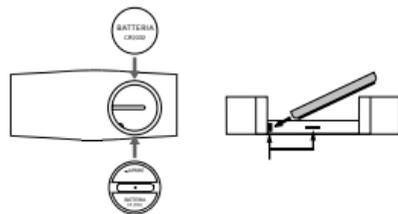
- ❖ Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir la capacidad del monitor cardiaco digital para recibir un pulso real, lávelo con agua dulce.
- ❖ No limpie el medidor cardiaco digital o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes plásticas y corroer el circuito electrónico.
- ❖ No someta el monitor cardiaco digital a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallas de funcionamiento, reducción de la vida útil de los componentes electrónicos, daños en las pilas o alteraciones en las piezas.
- ❖ No manipule los componentes internos del medidor cardiaco digital. Si lo hace, provocará la expiración de la garantía del medidor y puede causar daños.
- ❖ El medidor cardiaco digital no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

Pila

Pila del medidor cardiaco digital

Si las lecturas del pulso se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del medidor cardiaco digital. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

El medidor cardiaco digital emplea una pila de litio CR2032. Para cambiar la pila:



1. Abra el compartimiento de la pila del medidor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Reemplace la pila con una nueva de litio CR2032 de 3V con el (+) hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Cuando haya terminado de insertar la pila, pulse el botón de reinicio (ubicado en la esquina inferior izquierda) con un escarbadiantes o un clip enderezado y cierre la tapa con una moneda -- atornillando en el sentido de las manecillas del reloj.

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o radial.
2. Humedezca las almohadillas del medidor cardiaco digital y apriete la correa del pecho debajo del esternón.
3. Mientras se coloca el reloj, presione el botón HEART RATE. Una serie de tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.

4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del medidor.

NOTA: Durante la prueba no es necesario que aparezca el valor del pulso en la pantalla.

Reemplazo de la pila del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® se atenuarán. Este reloj usa una pila de litio CR2032.

Para que el reloj no se dañe en forma permanente, TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL MONITOR A UN DISTRIBUIDOR O UN JOYERO PARA QUE CAMBIE LA PILA.

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. La tecnología electroluminiscente ilumina toda la esfera del reloj por la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Reloj

- ❖ El reloj, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros de profundidad).
- ❖ El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.
- ❖ Timex recomienda que enjuague su monitor para la muñeca con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PRESIONE NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

Monitor digital de ritmo cardiaco

- ❖ Su monitor cardiaco digital a 30 metros de profundidad y la banda del pecho toleran una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros de profundidad).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL PULSO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

GARANTÍA Y SERVICIO

Garantía de Timex internacional (garantía limitada en EUA)

Timex Corporation garantiza su monitor de ritmo cardiaco digital Timex® contra defectos de fabricación durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar su monitor de ritmo cardiaco con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU MONITOR DE RITMO CARDIACO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el monitor de ritmo cardiaco no se compró inicialmente a un autorizado distribuidor de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. en el cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual estas limitaciones podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardiaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o en EUA y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de ritmo cardiaco

para cubrir el costo de envío y manejo (este importe no es para el pago de la reparación): En EUA, un cheque o giro por valor de US \$ 7.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque certificado o giro por valor de CAN \$6.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque certificado o giro por valor de UK £ 2.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. **NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO**

En EUA, por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al 49 7 231 494140. En el Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex. En Canadá, EUA y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo previamente pagado para que envíe el monitor de ritmo cardiaco a reparación.

Servicio

Si su monitor de ritmo cardiaco digital Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Si tiene consultas sobre el servicio, llame al 1-800-328-2677.

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex le pueden proporcionar un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

En la Garantía Internacional encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su monitor de ritmo cardiaco digital Timex® .

**Si necesita una correa o pulsera de reemplazo,
llame al 1-800-328-2677.**

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX® CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha original de compra: _____
(Si la tiene, adjunte la factura de compra)

Comprado por: _____
(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: _____
(Nombre y dirección)

Razón de devolución: _____

**ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN.
GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.**